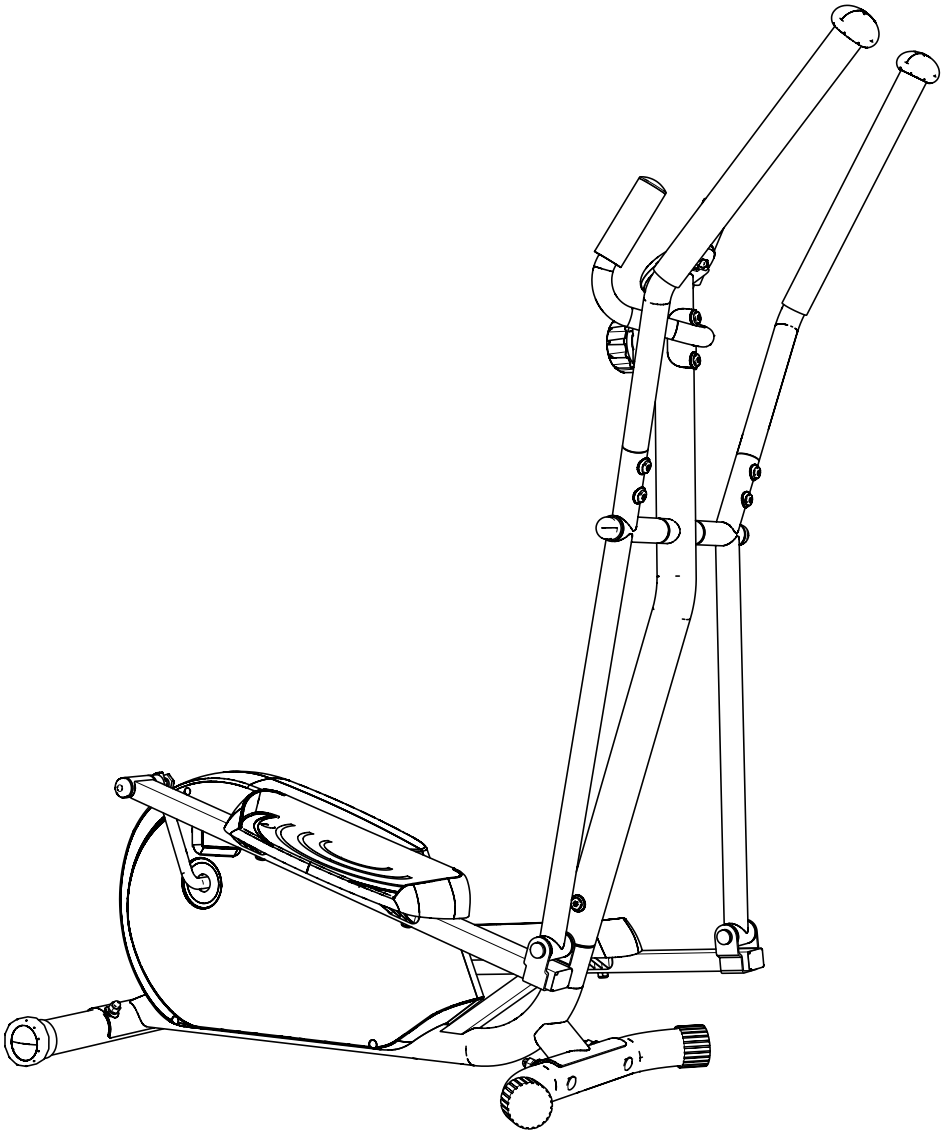
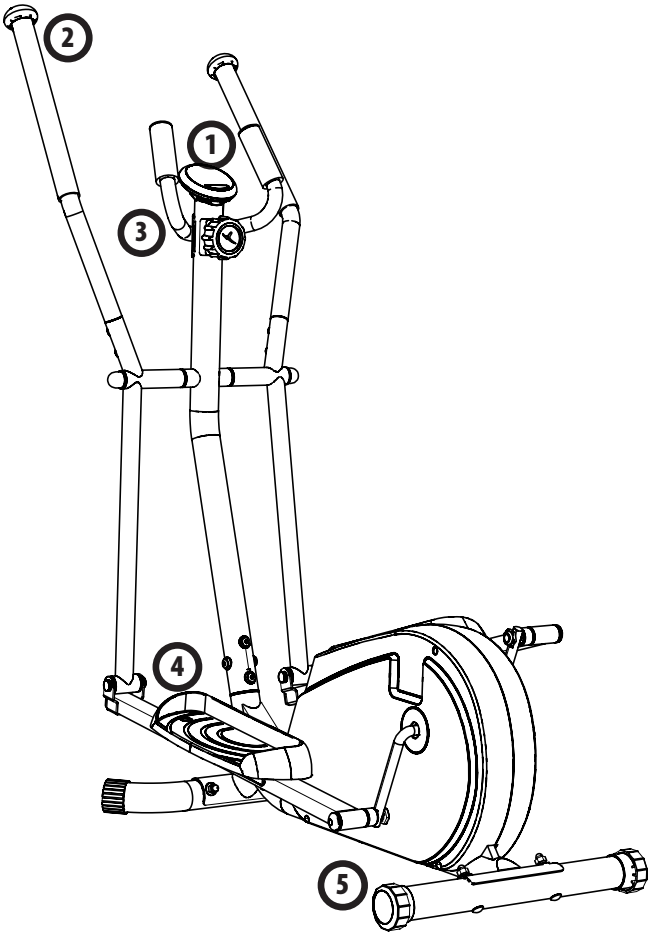
VE 120



VE 120	Maxi	
28 kg / 62 lbs 117 x 60 x 154 cm 46 x 24 x 61 in	110 kg 242 lbs	40 min

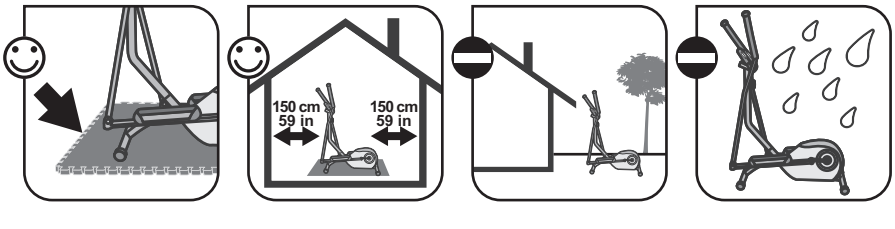
DOMYOS

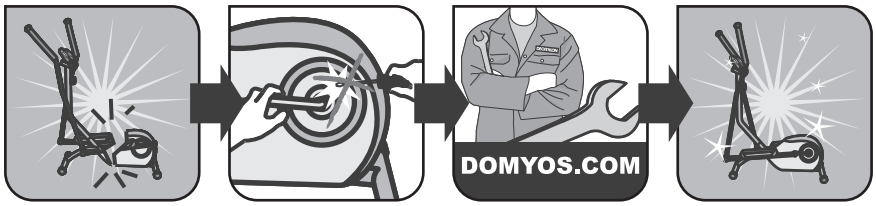


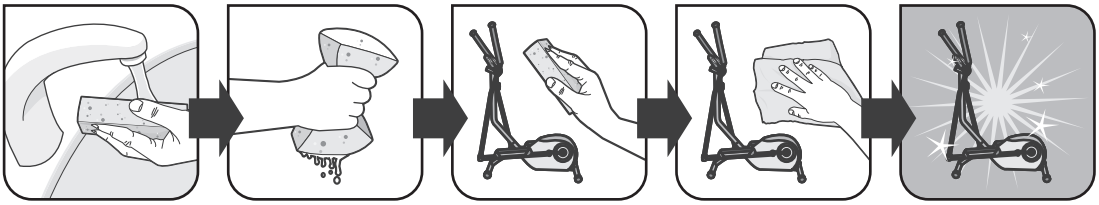
1	2	3
Console	Mobile handlebars	Stationary handlebars
Console	Guidon mobile	Guidon fixe
Consola	Manillar móvil	Manillar fijo
Konsole	Mobiler Lenker	Fester Lenker
Console	Manubrio mobile	Manubrio fisso
Console	Mobiele stuurstang	Vaste stuurstang
Consola	Guiador móvel	Guiador fixo
Konsola	Kierownica ruchoma	Kierownica nieruchoma
Konzol	Mozgatható kormány	Rögzített kormány
Консоль	Подвижный руль	Неподвижный руль
Consolă	Ghidon mobil	Ghidon fix
Konzola	Pohyblivé riadidlá	Pevné riadidlá
konzole	Mobilní řídítka	Pevná řídítka
Konsol	Rörligt styre	Fast styre
Конзола	Подвижно кормило	Фиксирано кормило
Konsol	Hareketli gidon	Sabit gidon
لوحة التحكم	مقود متحرك	مقود ثابت
控制面板	移动手把	固定手把
控制面板	移動手把	固定手把

4	5
Pedal	Level adjuster
Pédale	Compensateur de niveau
Pedal	Compensador de nivel
Pedal	Niveauausgleicher
Pedale	Compensatore di livello
Pedaal	Stelschroef niveau
Pedal	Compensador de nível
Pedał	Regulacja poziomu
Pedál	Szintbe állítás
Педаль	Компенсатор неровности пола
Pedală	Compensator de nivel
Pedál	Kompenzátor úrovne
Šlapky	Kompenzátor úrovně
Pedal	Nivåkompensator
Педал	Компенсатор на нивото
Pedal	Seviye denkleştirici
البدال	معدل المستوى
踏板	水平补偿器
踏板	水平補償器

SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • احتياطات أمنية • 安全 • 安全



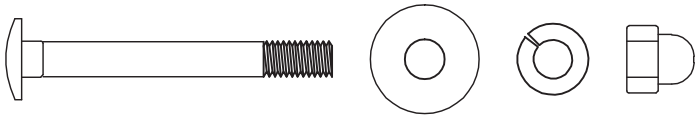




ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装

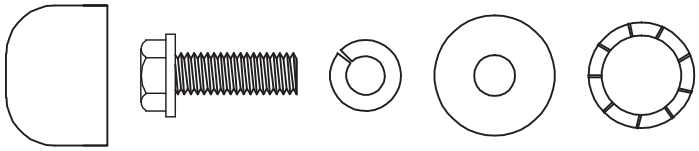
40 min

A x 4

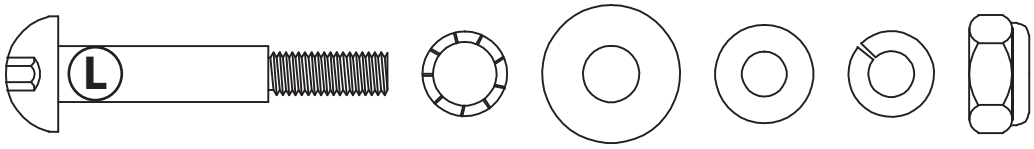


B x 4

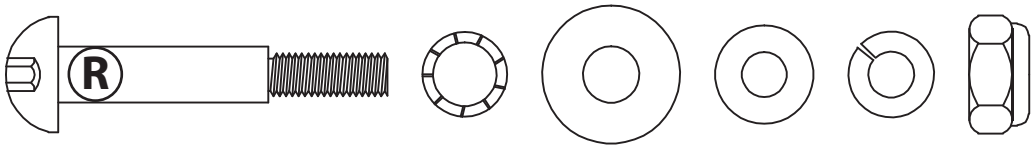
C x 2



D x 1

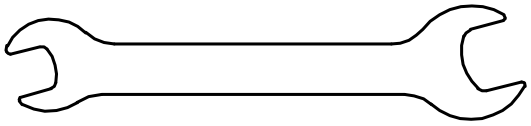


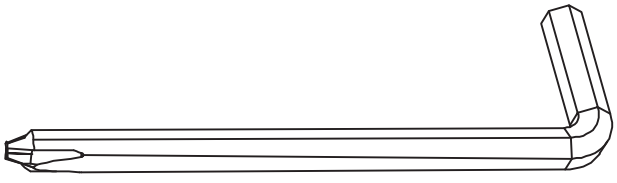
E x 1



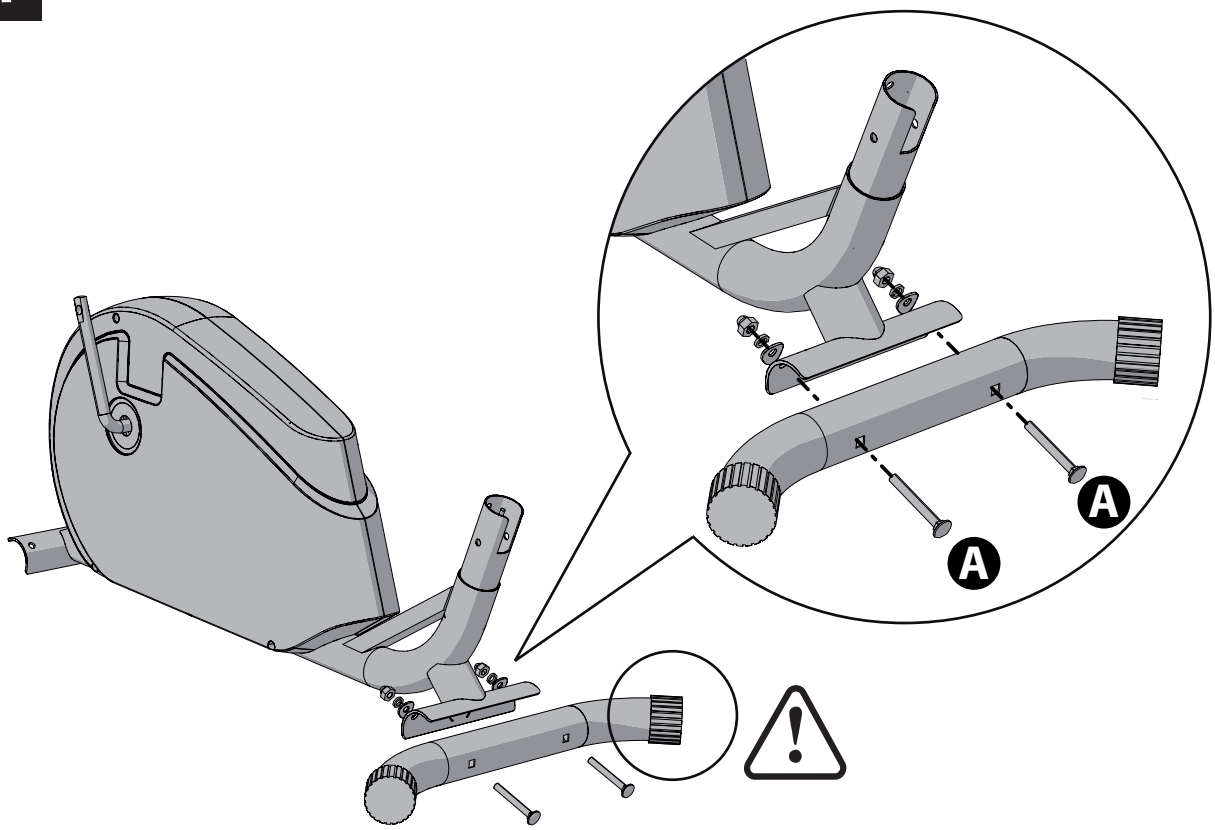
F x 6

G x 4

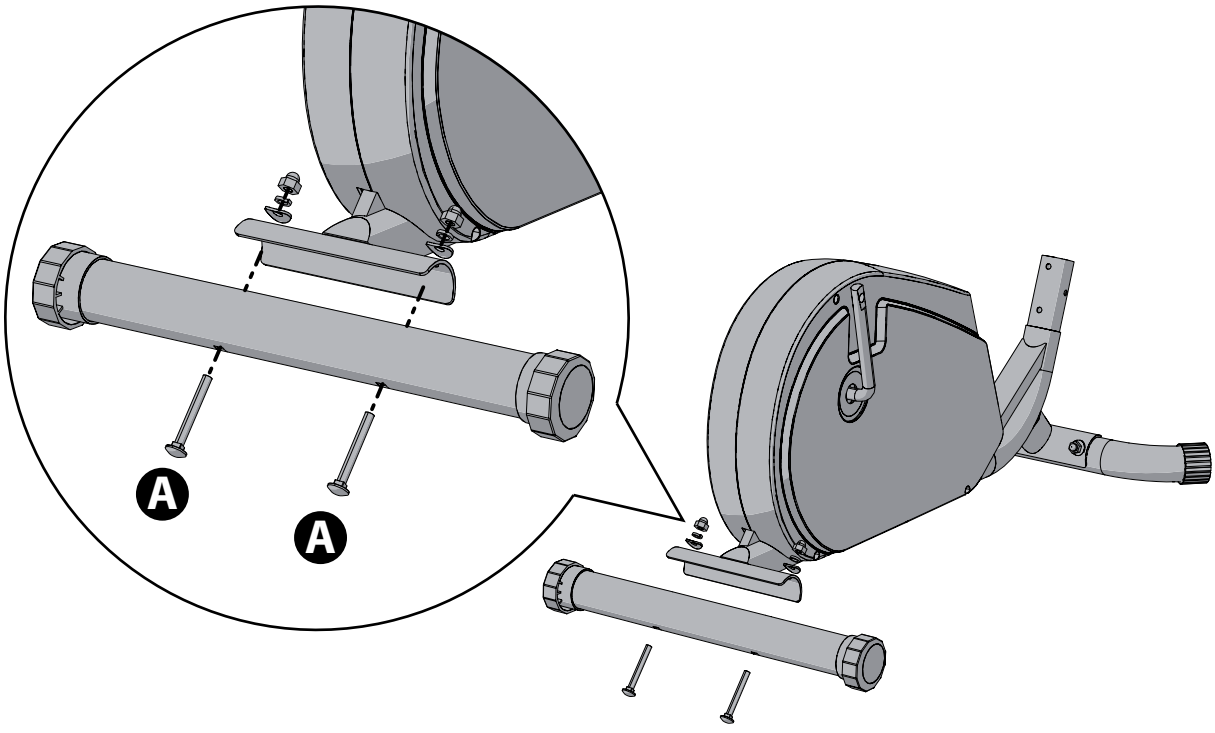




1

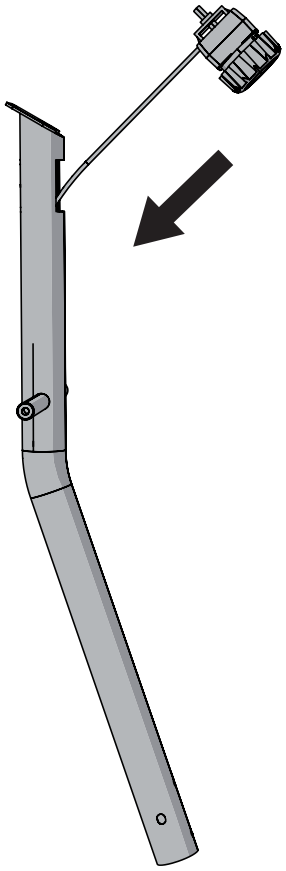


2

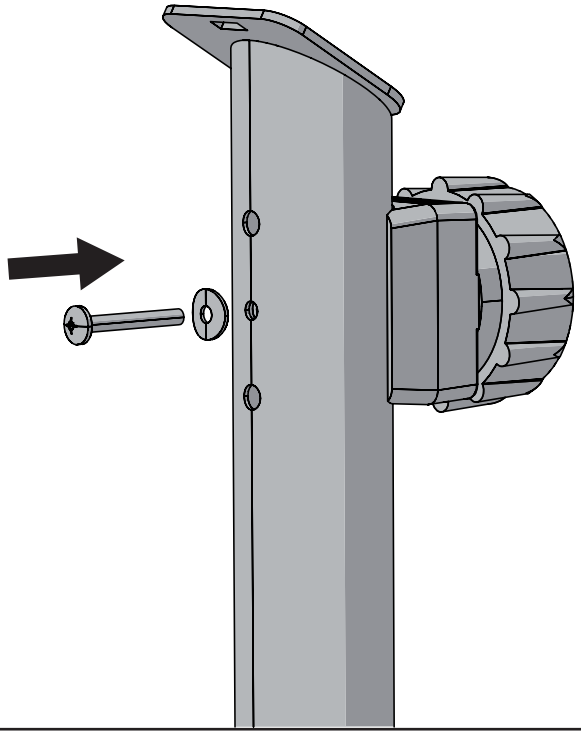


3

1

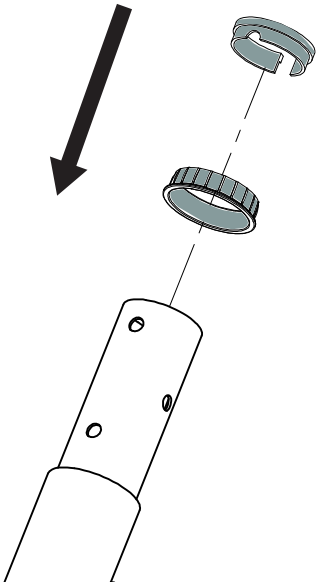


2

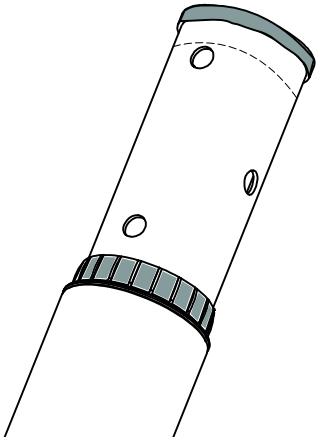


4

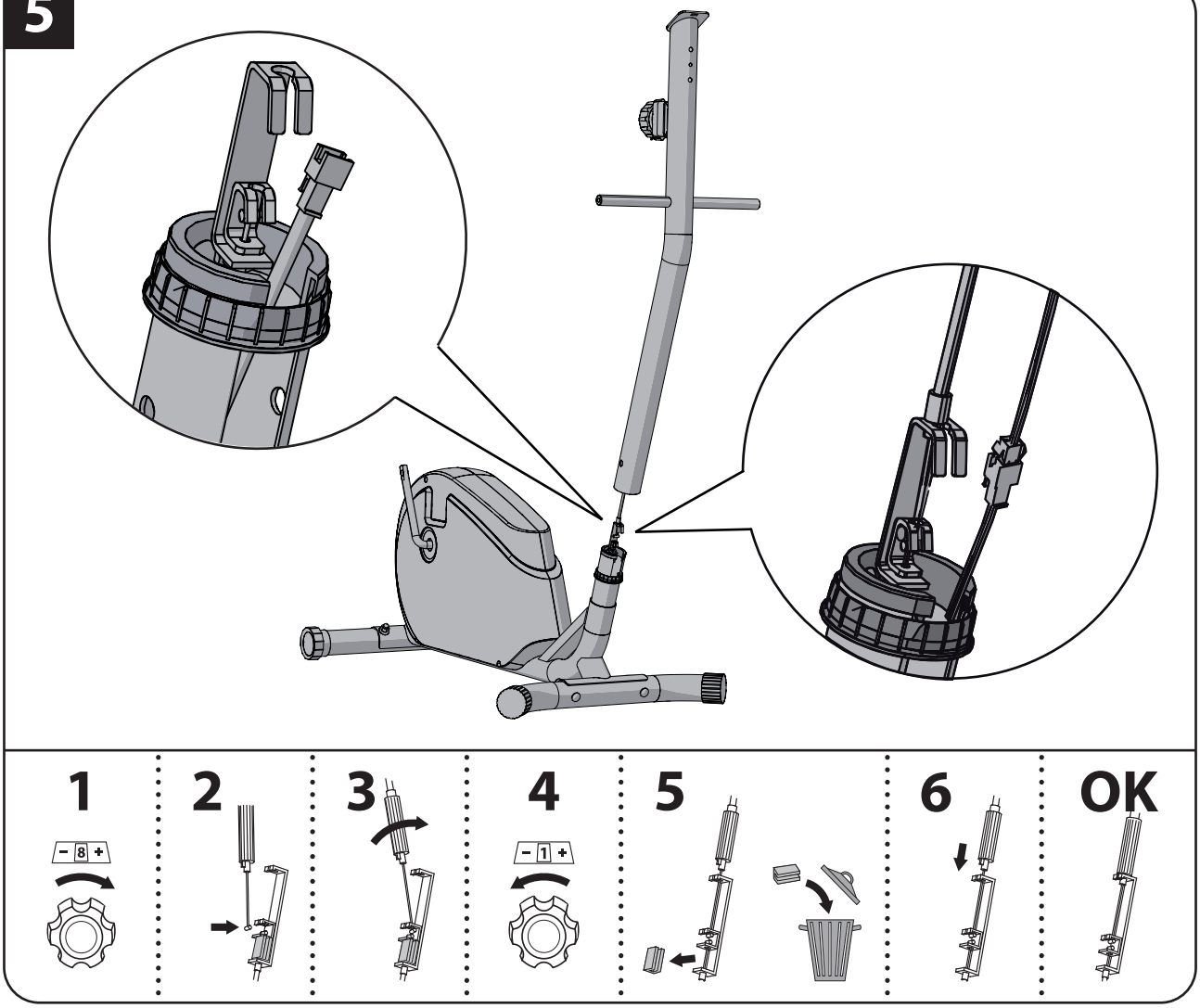
1



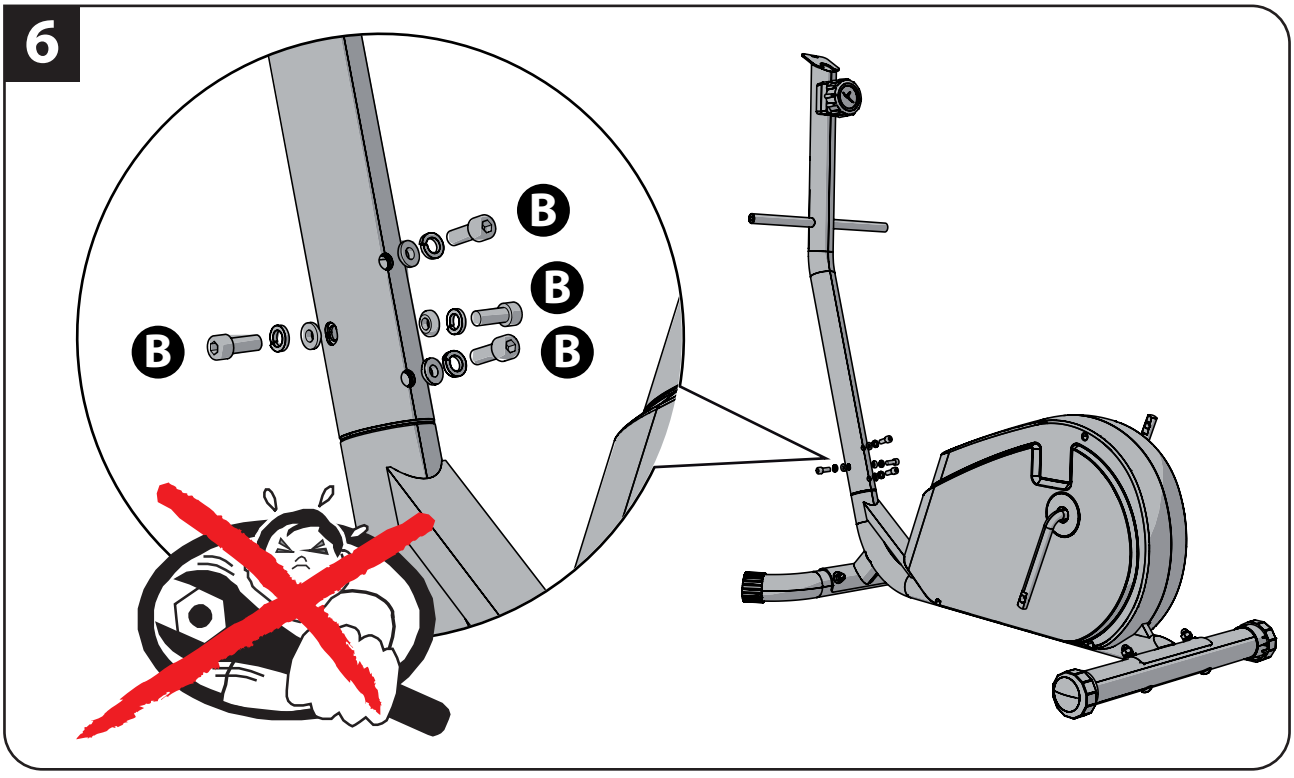
2



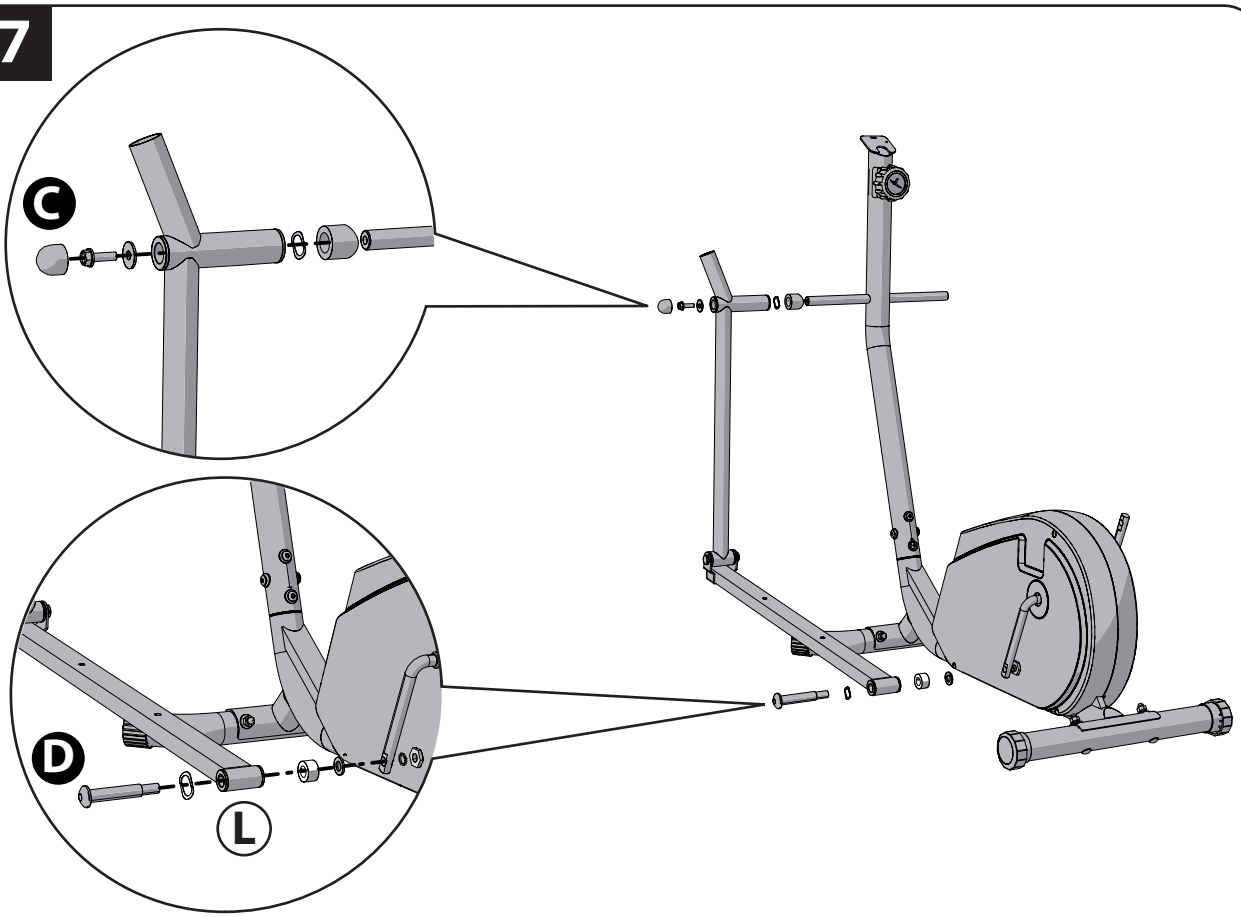
5



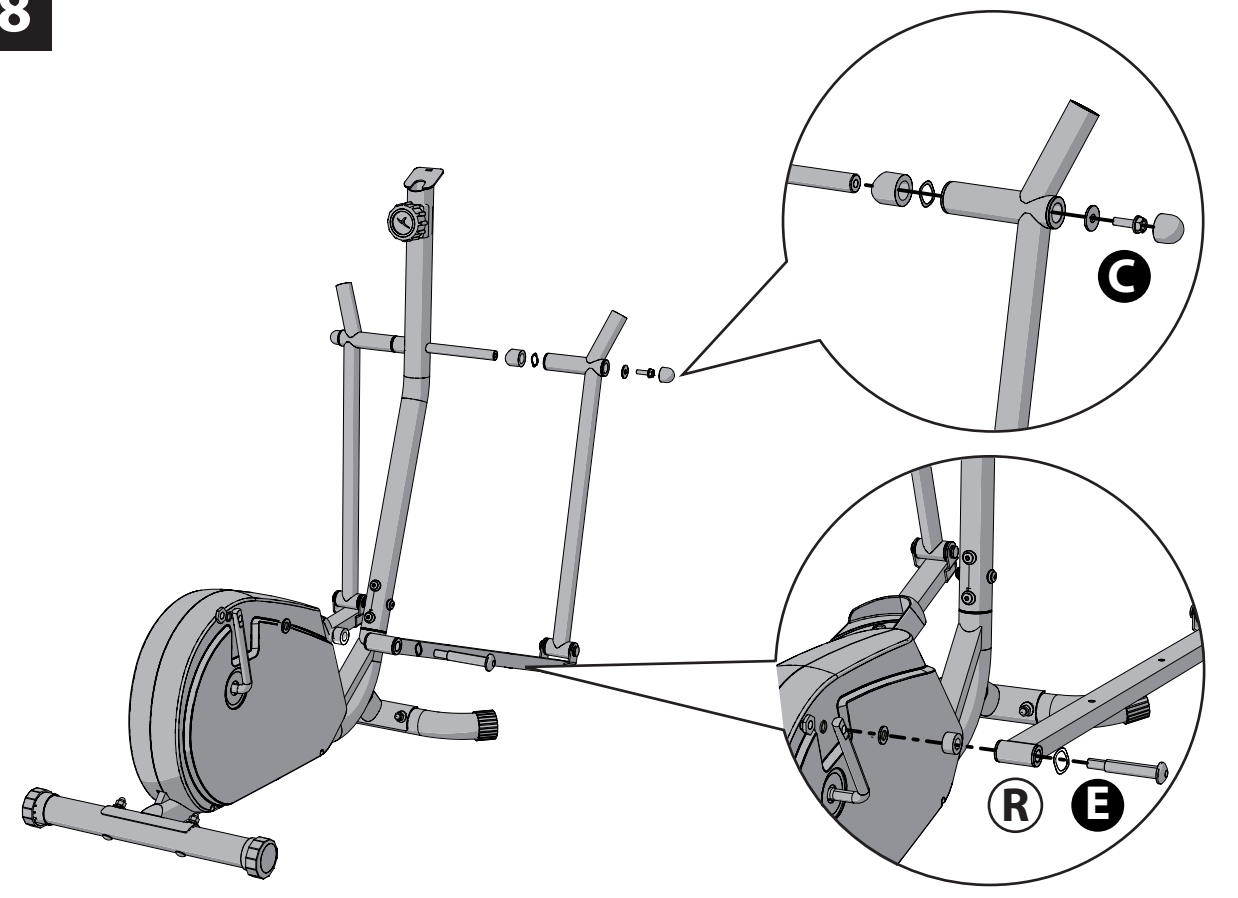
6



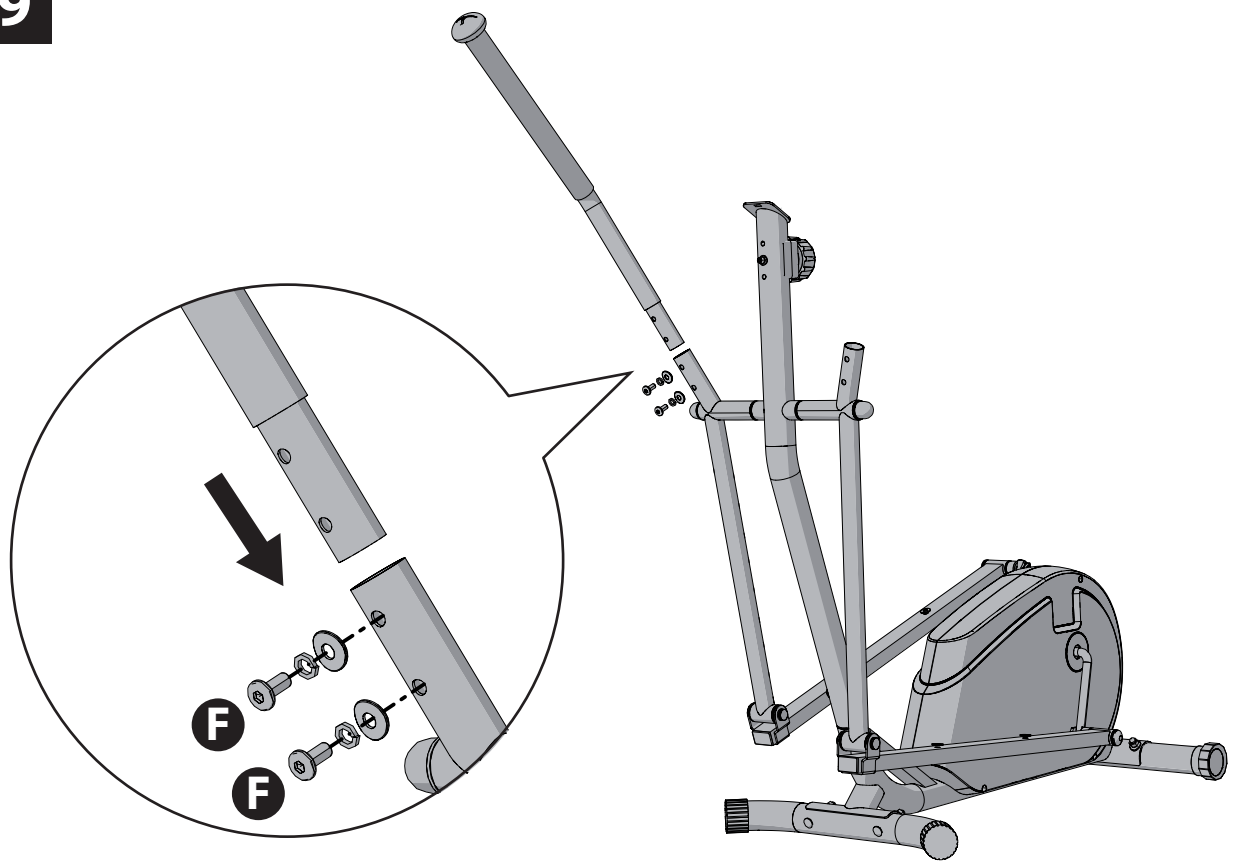
7



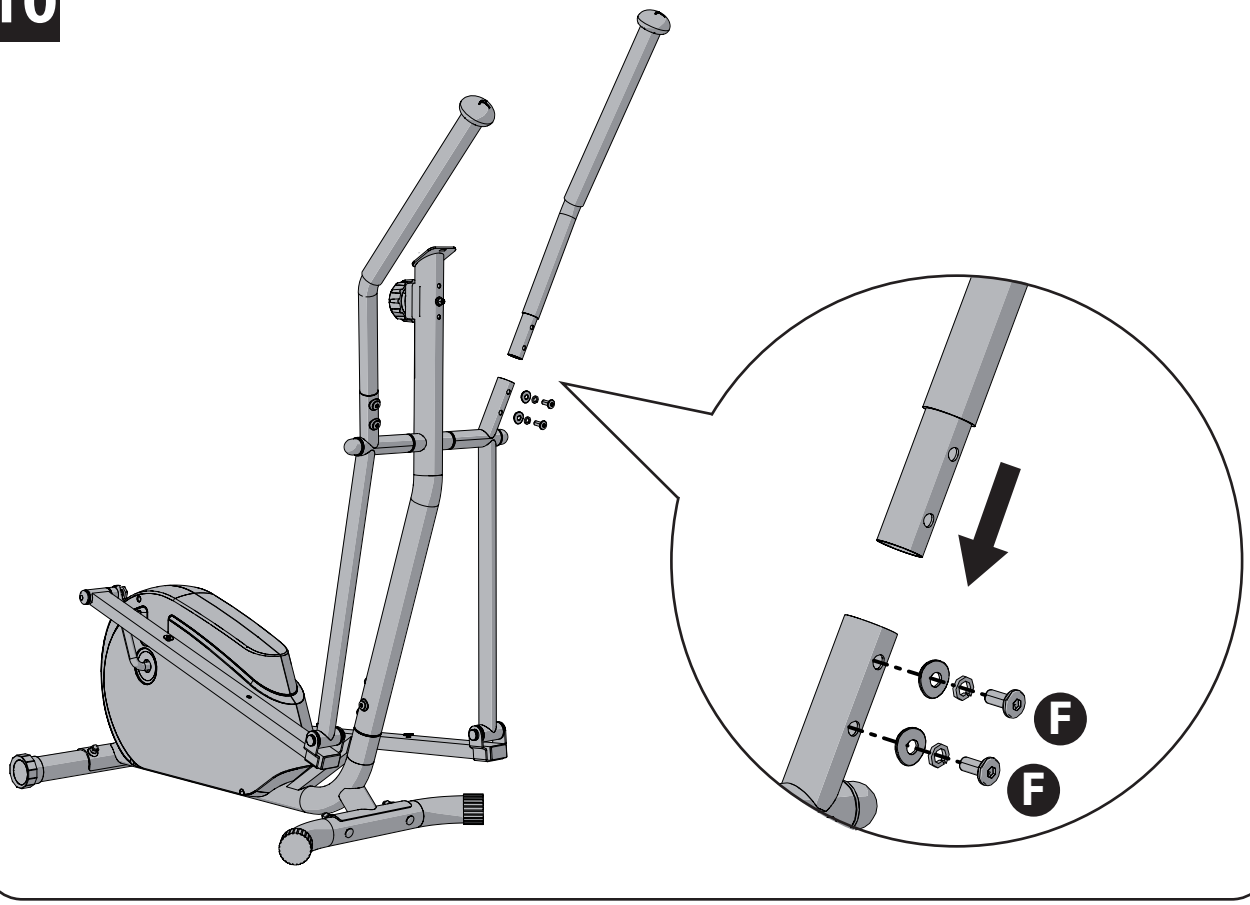
8



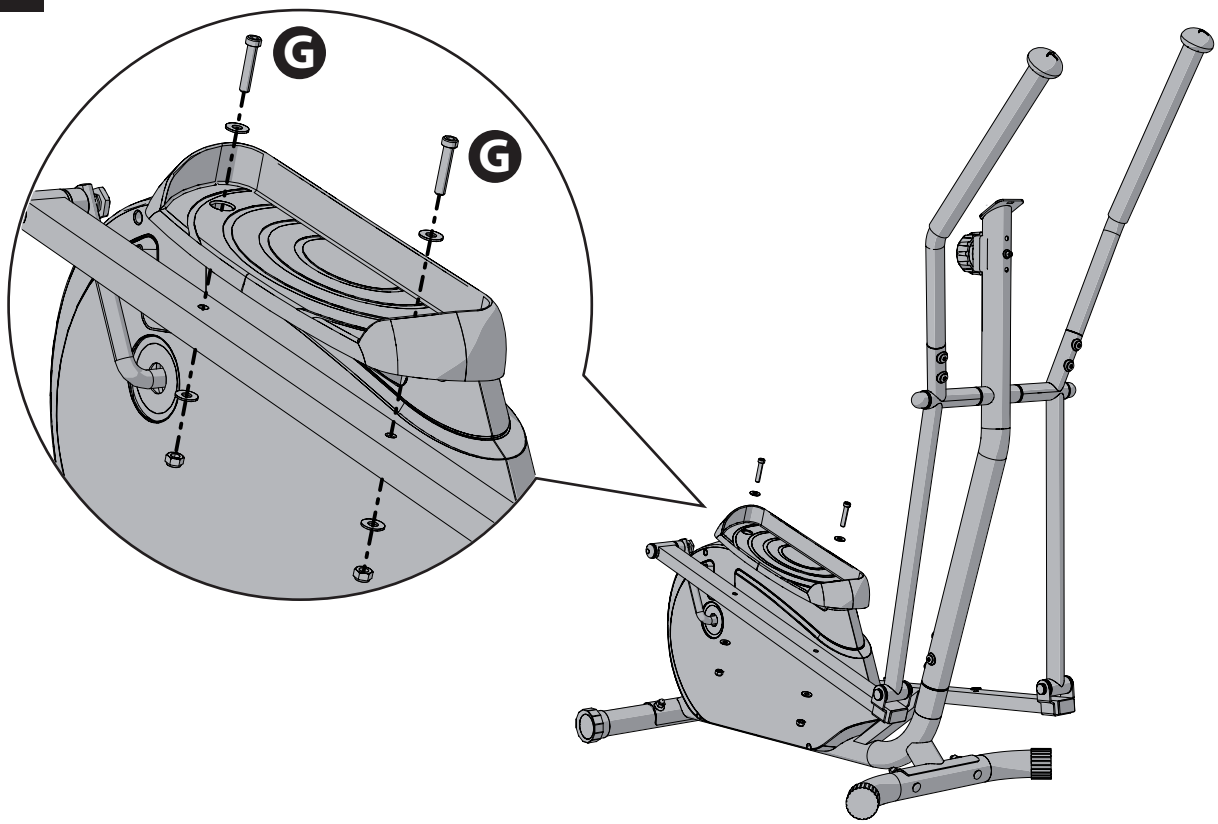
9



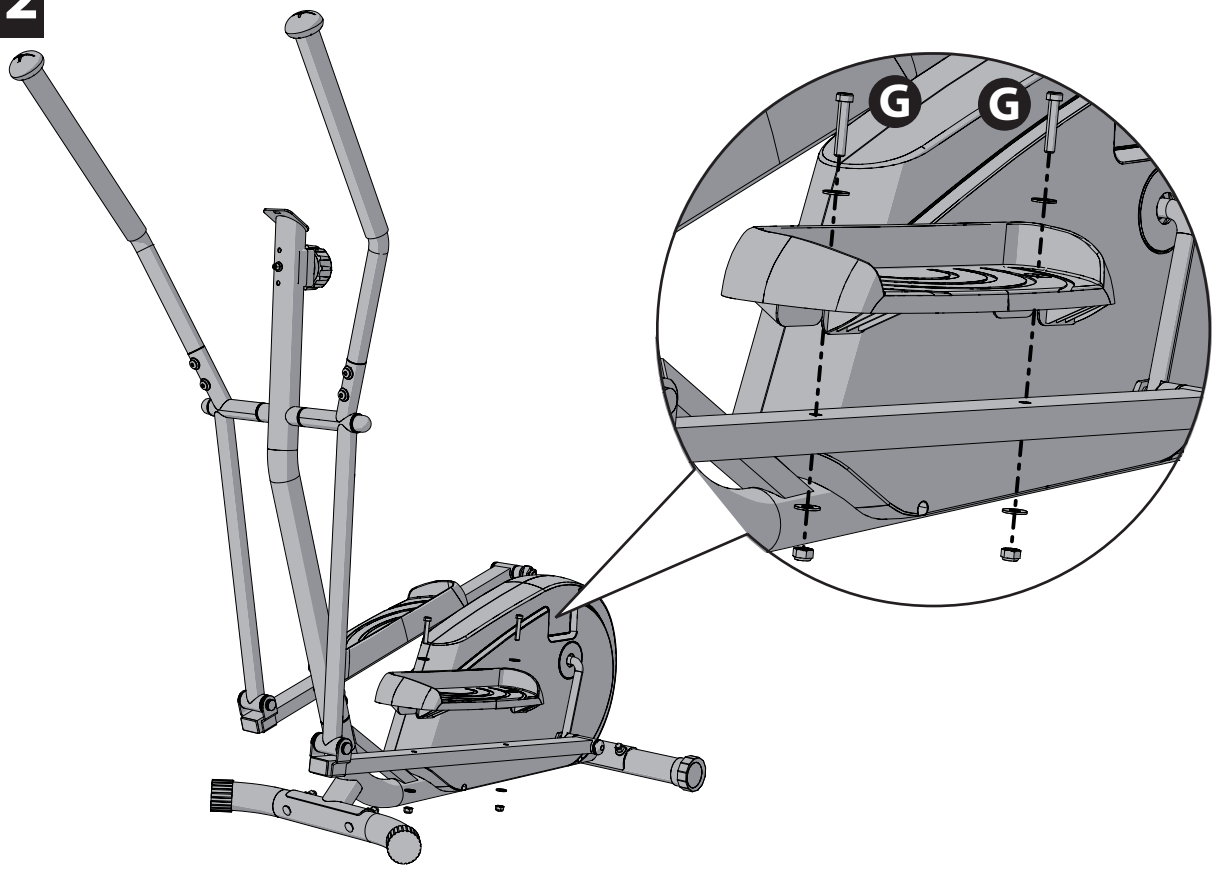
10



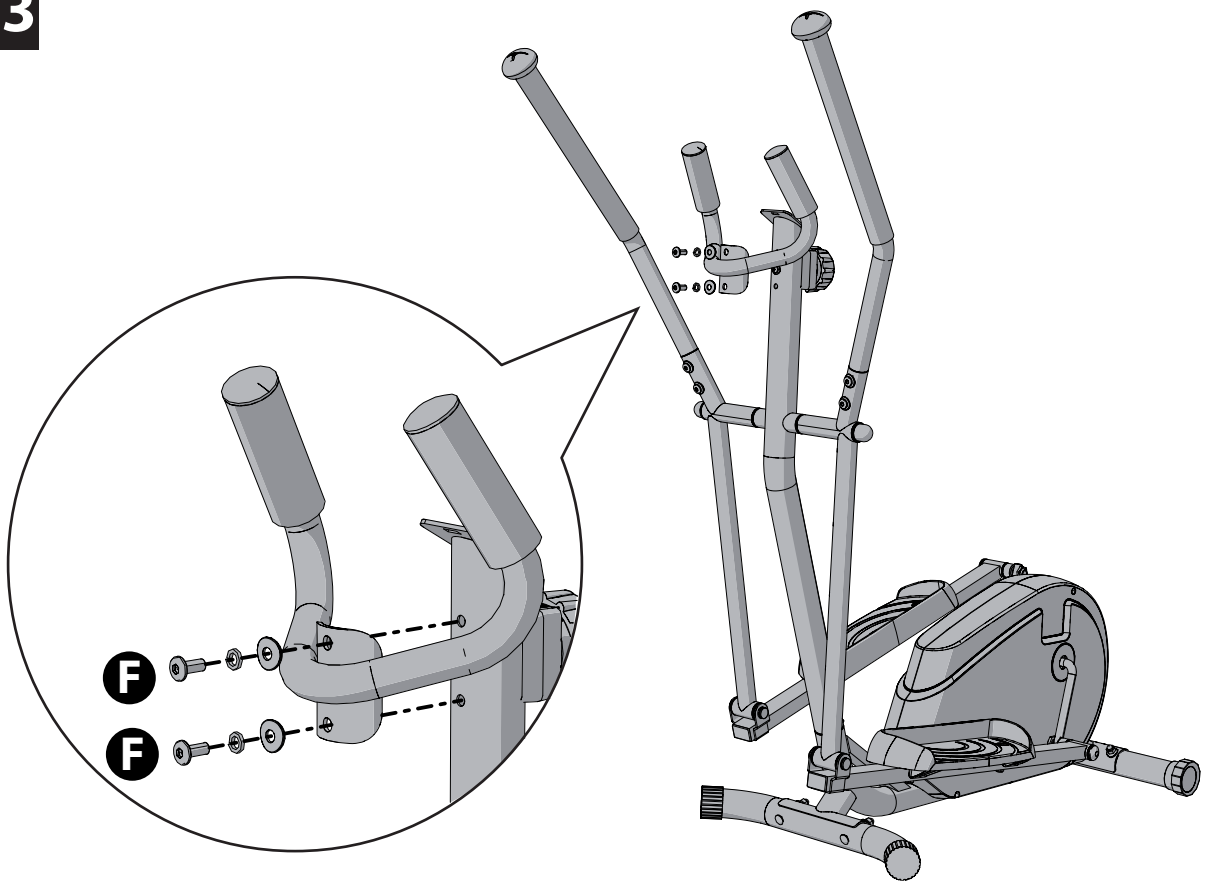
11



12

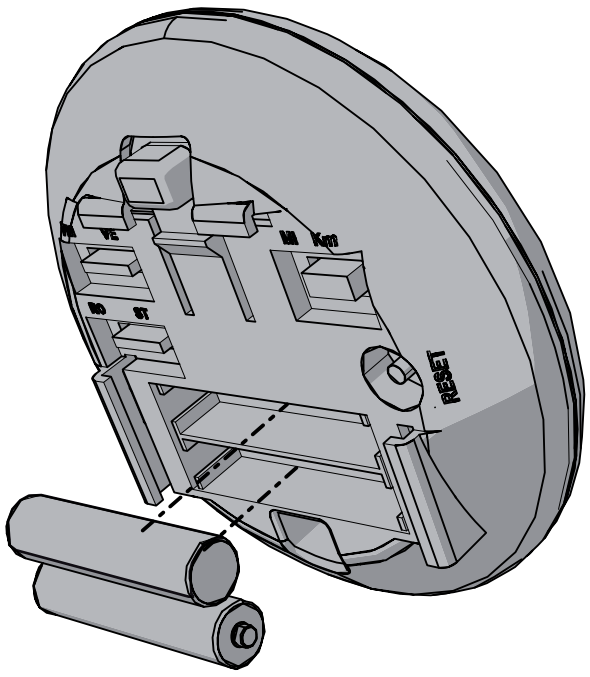


13

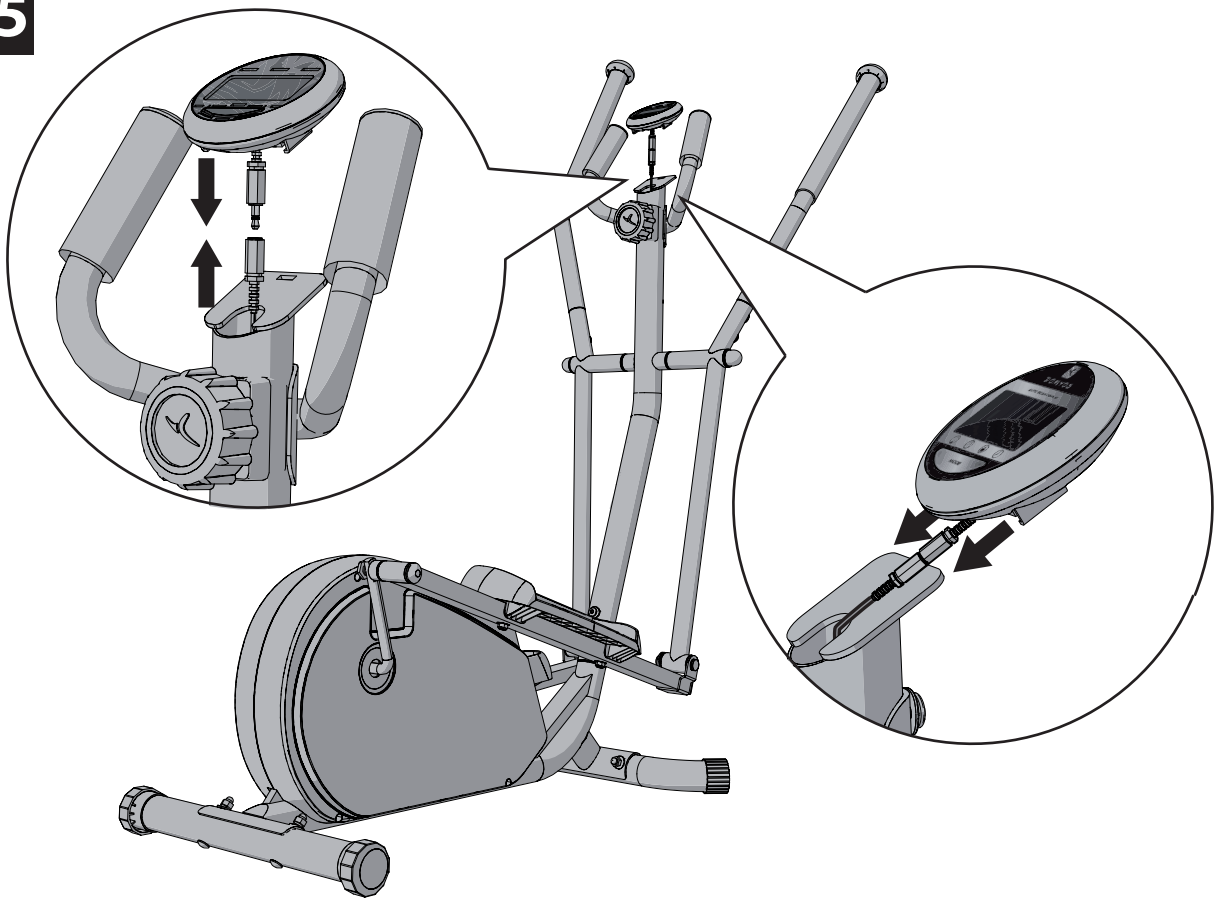


14

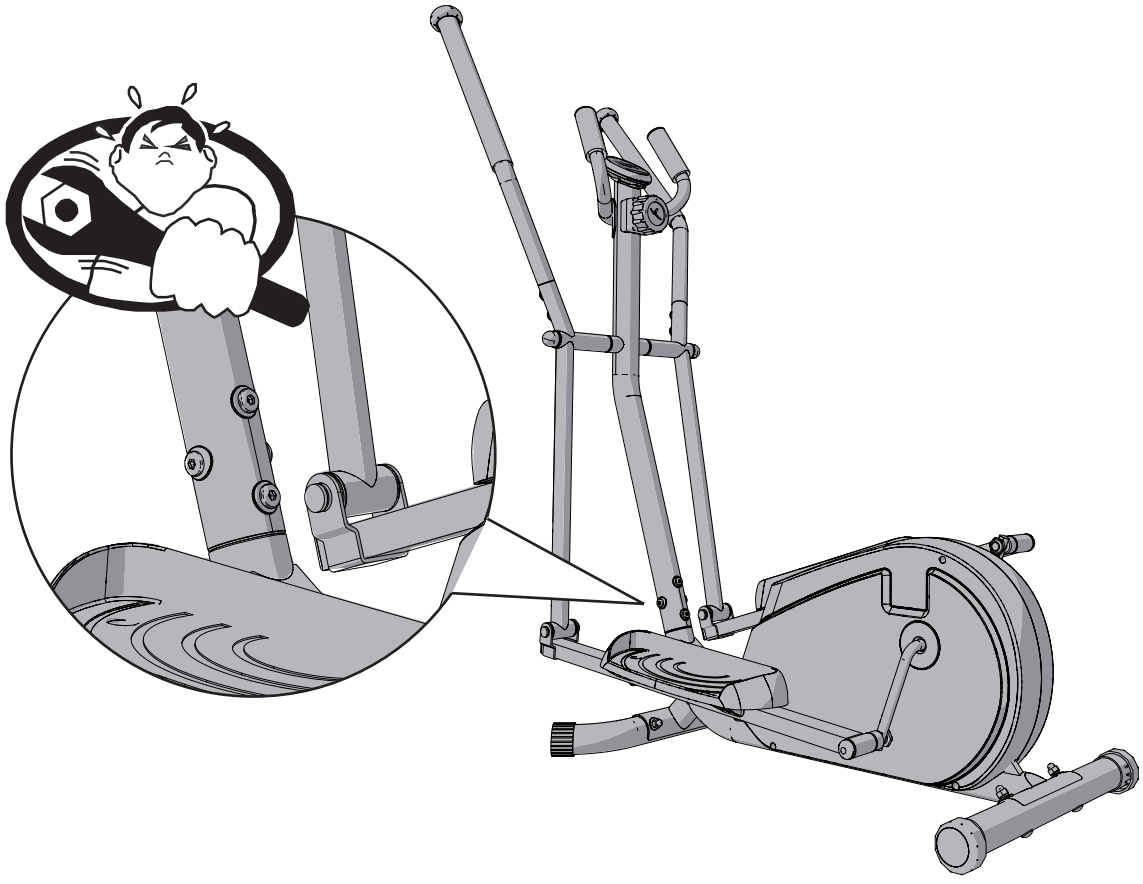
2 x AAA 1,5 V



15



16

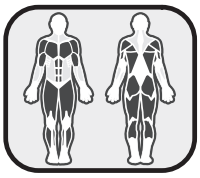


Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS responda a todas as suas expectativas.

APRESENTAÇÃO



A prática da bicicleta elíptica é uma excelente forma de actividade cardiotraining que lhe permitirá aumentar as suas capacidades cardiovasculares e respiratórias e, ao mesmo tempo, tonificar a totalidade do seu corpo: nádegas, quadríceps, barriga da perna, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais em reforço.
A prática da retropedalagem vai permitir-lhe acentuar o trabalho das nádegas e da parte de trás das coxas. O trabalho em endurance vai permitir-lhe queimar o máximo de calorias (ideal para perder peso em associação com uma alimentação equilibrada).

PT

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. A procura da boa forma deve ser praticada de forma controlada. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos de idade ou problemas de saúde prévio e se não fizer desporto há já vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

2. Cabe ao proprietário garantir que todos os utilizadores do produto são informados como convém sobre todas as precauções de emprego.

3. A DOMYOS isenta-se de qualquer responsabilidade relativa às queixas por lesão ou por danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem que tenha por origem a utilização ou a má utilização deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.

4. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.

5. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.

6. Qualquer operação de montagem/desmontagem no produto deve ser efectuada com cuidado.

7. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. Não use peças de roupa amplas ou pendentes que possam ficar presas na máquina. Retire todas as jóias. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício.

8. ADVERTÊNCIA! Os sistemas de supervisão do ritmo cardíaco podem ter falta de precisão. Um exercício excessivo pode causar ferimentos graves e até a morte. Qualquer sensação de dor ou mal-estar deve implicar a suspensão imediata do treino.

REGULAÇÕES

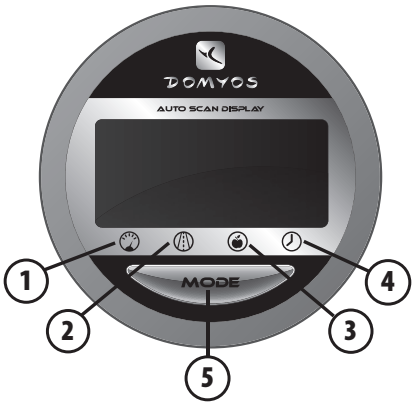
1- NIVELAMENTO DA BICICLETA
Advertência: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a um nivelamento do produto.
Em caso de instabilidade do produto durante a utilização, rode um ou os dois compensadores de níveis até à eliminação da instabilidade.

2- REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA
Este produto é um «produto de velocidade independente». Pode regular o binário de travagem não apenas pela frequência de pedalagem mas escolhendo também o nível de resistência manualmente (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados). Não obstante, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem vai aumentar/diminuir à medida que a sua frequência de pedalagem aumenta/diminui.

FUNCIONAMENTO DA CONSOLA

VISOR e BOTÃO:

1- Apresentação da velocidade (Km/h ou Mi/h)
2- Apresentação da distância percorrida (km ou mi)
3- Apresentação das calorias gastas (Kcal)
4- Apresentação do tempo de treino (Mn)
5- Botão MODE



Funções:

- Velocidade: esta função permite indicar uma velocidade estimada, sendo que esta pode ser em km/h (quilómetros por hora) ou em mi/h (milhas por hora) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.
- Distância: esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício. Esta pode ser em km (quilómetros) ou em Mi (milhas) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.
- Tempo: Esta função indica a duração decorrida após o início do exercício, esta indicação faz-se em Minutos : Segundos (MM . SS).
- Calorias: Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.

PT

A consola liga-se automaticamente desde o arranque da pedalagem.
Aquando a activação da consola, esta passa por defeito para o modo AUTOSCAN.
Este modo faz desfilar sucessivamente, de 5 em 5 segundos, as 4 informações acima.
Prima o botão MODE para seleccionar a informação que pretende congelar e desactive o modo AUTOSCAN.

Regulações na parte de trás da consola:

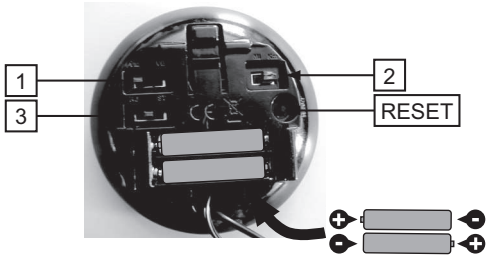
- Cursor 1: selecção do tipo de aparelho no qual a sua consola é utilizada: VM (Bicicleta Magnética) / VE (Bicicleta Elíptica)
- Cursor 2: selecção da unidade de medida da DISTÂNCIA: MI (Milhas) / KM (Quilómetros)
- Cursor 3: colocação do cursor no entalhe do meio.

Reposição para zero do produto:

- O produto entra no modo em espera ao fim de cerca de dez minutos de inactividade.
- Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo de standby (sem memorização dos dados).
- Premindo o botão RESET na parte de trás da consola.

Instalação das pilhas

1- Retire a consola do suporte, coloque 2 baterias de tipo AAA (1,5V) no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã. *
2- Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.
3- Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.



* ATENÇÃO: a consola não é concebida para receber uma tampa de fecho para o compartimento das pilhas

Reciclagem:

O símbolo «caixote de lixo barrado» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser eliminados co os resíduos domésticos. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

Se constatar distâncias ou velocidade anómalas:

- Verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para bicicleta magnética / VE para bicicleta elíptica.
- Prima o botão RESET para que a mudança ocorra.

Observação: Nas bicicletas magnéticas, cada volta de pedal correspondente a uma distância de 4 metros, nas bicicletas elípticas, 1 volta de pedal corresponde a uma distância de 1,6 m (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou em marcha).

Se constatar que o contador não indica as unidades de medida correctas para a distância:

- Verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição MI para uma visualização em milhas, KM para uma visualização em quilómetros.
- Prima o botão RESET para que a mudança ocorra.

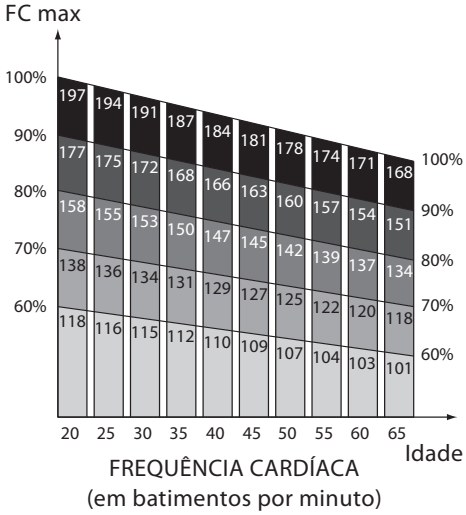
Se o contador não se acender :
- Se estiver a trabalhar com bateria, verifique a posição correcta +/- das pilhas.
- No caso de persistência do problema, recomece com pilhas novas.
- Verifique a ligação adequada dos cabos na parte de trás da consola e ao nível da montagem da caixa de direcção com a armadura principal da bicicleta.
- No caso de persistência do problema, consulte a última página do manual.

No caso de um **ruído proveniente do interior do cárter**, se não conseguir ajustar o nível de intensidade quando está no modo manual, não tente repará-lo. Consulte a última página do manual.
Utilize o produto apenas com o adaptador fornecido.

ZONAS DE EXERCÍCIO

FC = Frequência Cardíaca
FC max = 210 – (0,65 x a sua idade)

- FC > 90% FC max
  Zona de alto desempenho reservada aos especialistas
- FC = 80-90% FC max
  Zona de melhoria dos desempenhos
- FC = 70-80% FC max
  Zona de melhoria da endurance
- FC = 60-70% FC max
  Zona de esforço moderado para uma retoma de actividade suave e a perda de peso
- FC < 60% FC max
  Zona a privilegiar para as fases de aquecimento e de recuperação



FREQUÊNCIA CARDÍACA
(em batimentos por minuto)

UTILIZAÇÃO

Se for um principiante, comece por treinar durante vários dias a uma velocidade baixa, sem forçar, e fazendo, se necessário, pausas. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões. Durante os seus exercícios, não curve as costas, mas mantenha-as direitas. Durante o treino, não se esqueça de arejar a divisão onde se situa a bicicleta.

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos
Para um trabalho que visa a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo de exercício. Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sessão de exercício.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora)
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar-se para lá dos seus limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados. Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer surgir um ligeiro suor na pele, mas não deve, de forma nenhuma, ser esgotante. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai obrigar o seu organismo a ir buscar energia às suas gorduras, desde que pratique mais de trinta minutos, três vezes por semana, no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. a resistência e/ou a velocidade de pedalagem é aumentada de forma a acentuar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma. À medida que os seus treinos forem avançando, poderá manter este esforço durante mais tempo a um melhor ritmo. Pode treinar no mínimo três vezes por semana para este tipo de treino. O treino a um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbico e trabalho na zona vermelha) está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada. Após cada treino, dedique alguns minutos para voltar à calma e reconduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso, diminuindo a sua velocidade de pedalagem.

Regresso à calma:
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O regresso à calma assegura o retorno «ao estado normal» do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácteos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

Alongamento:
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a rigidez muscular devido à acumulação de ácidos lácteos e "estimula" a circulação sanguínea.

GARANTIA COMERCIAL

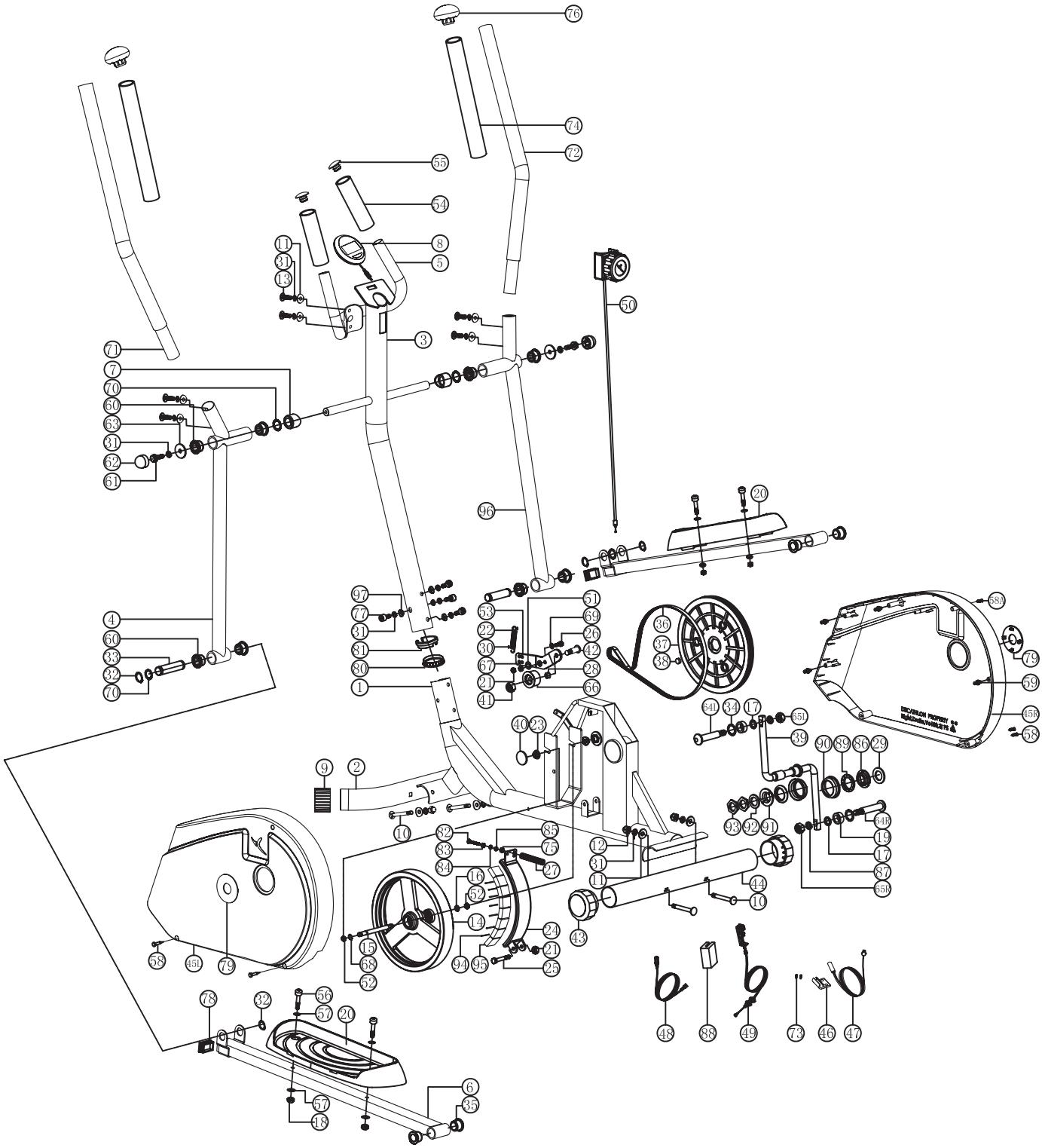
A DOMYOS garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

PT

Esta garantia não se aplica no caso de:
- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.
Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.


76
74
72
55
54
11
31
13
8
5
50
3
71
7
70
60
63
31
32
61
96
20
97
77
31
81
80
1
4
60
33
32
70
51
69
26
42
28
66
53
22
30
67
21
41
36
37
38
68A
79
59
45R
58
641
34
17
45L
39
40
23
90
89
86
29
93
92
91
64R
19
17
87
65R
9
2
10
82
83
84
85
75
27
16
52
14
12
31
11
44
10
43
24
21
25
15
68
52
94
95
58
451
79
78
32
56
57
20
6
35
57
18
48
88
49
73
46
47

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務

FRANCE
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web http://services.domyos-fitness.com/ (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 902323336 para ayudarle a abrir un dosier spv.

OTHER COUNTRIES
Need help?
Find us on our website http://services.domyos-fitness.com/ (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS
Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES
¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web http://services.domyos-fitness.com/ (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER
Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site http://services.domyos-fitness.com/ (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI
Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet http://services.domyos-fitness.com/ (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN
Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite http://diensten.domyos.-fitness.com/(kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES
Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet http://services.domyos-fitness.com/ (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE
Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej http://services.domyos-fitness.com/ (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK
Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon http://services.domyos-fitness.com/ (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ
Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт http://services.domyos-fitness.com/ (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI
Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul http://services.domyos-fitness.com/ (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach http://services.domyos-fitness.com/ (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ
Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách http://services.domyos-fitness.com/ (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER
Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan http://services.domyos-fitness.com/ (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ
Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: http://services.domyos-fitness.com/ (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER
Yardıma mı ihtiyacınız var?
http://services.domyos-fitness.com/ internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

دول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني http://services.domyos-fitness.com/ (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他国家
需要帮助？
请登陆 http://services.domyos-fitness.com/ 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

其他國家
需要幫助？
請登陸 http://services.domyos-fitness.com/ 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

VE 120

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
دليل أصلي يحتفظ به
请保留说明书
請保留原始說明書

oxylane 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 合格品 - 中國製造

1582.591 V1

DOMYOS.COM